

ÍNDICE

Agradecimientos	9
Prólogo Silvia Escribano.....	11
Introducción	13
1 Relaciones y felicidad. La relación con uno mismo	21
1. La ciencia detrás del autoconocimiento	27
2. Actividad sugerida para el autoconocimiento.....	40
2 Relaciones y felicidad. La relación con los demás	45
1. La ciencia detrás de la conexión social	47
2. Actividades sugeridas de conexión social y empatía	48
3. La ciencia detrás de la compasión	49
4. Actividades sugeridas para la compasión	52
3 Mindfulness y felicidad	61
1. La ciencia detrás de la presencia plena o <i>mindfulness</i>	64
2. Actividades de <i>mindfulness</i>	70
4 Comunicación, cooperación y felicidad	77
1. La ciencia detrás de la comunicación	80
2. Actividades sugeridas para la comunicación.....	84
3. La ciencia detrás de la cooperación	85
4. Actividades sugeridas para la cooperación.....	87
5 Hábitos mentales positivos y felicidad	93
1. La ciencia detrás de los hábitos mentales positivos	96
2. Actividades sugeridas para la actitud positiva.....	102

6 Gratitude y felicidad	109
1. La ciencia detrás de la gratitud	112
2. Actividades sugeridas de gratitud.....	115
7 Innovación y felicidad	119
1. La ciencia detrás de la innovación y la felicidad.....	124
2. Actividades de innovación para ser feliz: volverlo todo un juego	129
8 Modelo “Ecosistema de bienestar y felicidad organizacional”	137
1. Las diez variables del Ecosistema de Bienestar y Felicidad Organizacional: ecuación de la felicidad ($F = S2H$)	140
Primer bloque	143
Segundo bloque	147
Tercer bloque	155
Cuarto bloque.....	162
Material complementario	179
Notas	183
Bibliografía	187

AGRADECIMIENTOS

A Papá, quien murió mientras escribía este libro y al mismo tiempo me dio fuerza para llevarlo hasta el final, gracias por darme la vida y la sabiduría del ser. A mi mamá por su fortaleza, por enseñarme el concepto del amor. A mis hermanos Cata, Pipe y Dany por estar todos locos. A mis lindos tres sobrinos: Ethan, Harry y Danna por ser.

A David: una especial mención y gran gratitud por mostrarme el camino de la FUERZA.

A mis amigos extraterrestres, gente extraña que siempre que he necesitado que me suban la vibra han estado ahí de forma incondicional: Nicolás, Anggy, Naty, Juan Pablo, Juan Martín, Julián Higueta, Stefy, Sol, Dur, Cami, Fa, Henry, Johana, Glorita y Felipe.

A Silvia Escribano, Pablo Claver, Jason Silva, Luis Gallardo (Be), Kike Santander, Javier Santaolalla, Saamdu Chetri (Buthan), Javier Luxor, Oprah Winfrey, Emiliana Simon-Thomas y Dacher Keltner, todos referencias de inspiración para mí.

Y a todas las empresas, personas voluntarias, *coachees* y estudiantes que hicieron parte de esta extraordinaria experiencia de felicidad, sin los cuales no hubiera sido posible este libro.

PRÓLOGO

«La persona más poderosa es la que es dueña de sí misma».

Séneca

Me gusta visualizar la felicidad como una sensación de dicha y plenitud que vive dentro de mí y me invita a saborear con conciencia cada instante de la vida. La vida está hecha de momentos. Puedes usarlos o desaprovecharlos. Tú eliges. Osho decía que «solo estás cuando dejas de pensar». Y es que en el momento en que dejas de pensar, tu guía interno coge el timón. Tienes un guía dentro de ti, pero puede que ni siquiera seas consciente. *La práctica de la felicidad* te invita a llevar la mirada hacia tu maestro interior y a recordarte que todo lo que hay que lograr en la vida, ya está aquí. Su lectura te ofrece una buena oportunidad de hacerte cargo de tu felicidad, de recordarte que está presente en ti en este mismo momento. Mírate con atención y sé consciente porque la vida no espera.

Se han escrito muchos libros y textos acerca de la felicidad. De hecho, la felicidad es uno de esos conceptos imprecisos en los que, a lo largo de la Historia, todavía no nos hemos puesto de acuerdo. Este libro puede aportar una visión clara y convincente no solo para los que se acerquen a la felicidad por primera vez, sino para personas y profesionales de cualquier ámbito que quieran explorar caminos inexplorados. Pilar nos ayuda a transitar un camino hacia la felicidad que no tiene una meta, no tiene un destino final de «eterna felicidad». Un camino que tiene más que ver con la paz interior que con la alegría exultante.

La práctica de la felicidad es un viaje fascinante a través de la inteligencia emocional, la fisiología, la experimentación, el *mindfulness* y la ciencia.

Se dice que es más fácil dar un salto cuando eres feliz porque con la felicidad llega la valentía y «el mundo entero parece tu hogar». Pilar es un buen ejemplo de ello. Profesional de amplísima experiencia en el arte de la felicidad, con un profundo y permanente desarrollo personal, enamorada de la sonrisa, de la vida y de las personas y, sobre todo y más importante, una persona con un enorme corazón que, con generosidad y sencillez, comparte con nosotros sus muchos aprendizajes vitales.

Yo soy una fiel defensora de la felicidad y he aprendido que la auténtica felicidad se relaciona más con la mente que con el corazón. Es la mente la que traduce las circunstancias externas en felicidad o en sufrimiento. Somos lo que vivimos y pensamos y cambiar nuestra manera de vivir y de percibir el mundo es la clave para transformarnos.

A través de este libro, Pilar ha puesto a nuestro servicio no solo conocimiento y experiencia, sino también herramientas para seguir avanzando en la vida. Hace poco leía una frase de Paramahansa Yogananda que dice que «si quieres estar triste, nadie en el mundo podrá conseguir que seas feliz. Pero si decides ser feliz, no habrá nadie en la Tierra que pueda arrebatarte esa felicidad. La felicidad es una elección».

Este libro es como un juego de llaves que abre distintas puertas, la mente, el cerebro, la emoción, la gratitud, la ciencia... Tú eliges por dónde empiezas y por dónde continúas. Elige con atención cada llave y observa qué se mueve dentro de ti cuando cruzas el umbral. Detrás de cada puerta hay un enorme misterio. Acéptalo y avanza con profunda sensibilidad, con conciencia y con amor. Detrás de cada una de ellas, siempre estarás TÚ.

Muchas gracias por invitarme a compartir con los lectores que «el gran secreto de la felicidad» es ser consciente de lo que hacemos en el momento presente y así disfrutar cada minuto del milagro de la vida.

Silvia Escribano

Coach de alta dirección, *speaker* internacional e impulsora de la felicidad organizacional, autora de *Neurocoaching*.

Entre la ciencia y la vida

INTRODUCCIÓN

Me gradué por segunda vez como abogada en 2009, ya que el año anterior me había graduado de Licenciada en Derecho en España. Desde pequeña siempre me había gustado trabajar con la gente, sobre todo resolver conflictos, razón por la que mis trabajos de grado del colegio y de la universidad se centraron en los procesos de paz. Aunque me gustaban los temas de derechos humanos, al graduarme empecé a trabajar en el sector financiero. Son muy pocas las personas que recién graduadas consiguen un trabajo en el tema que los mueve, pero tengo que decir que fue un lugar de mucho aprendizaje sobre todo porque el nivel de estrés que manejaban mis compañeros de la mesa de dinero era escalofriante, además de una vida llena de carreras por conseguir ser alguien en la vida.

Lo que no sabía es que yo tendría que sufrir la misma situación más adelante. Al salir del banco continúe con mi vida laboral en varias organizaciones y firmas de abogados trabajando temas de derechos humanos, con víctimas del conflicto y haciendo seguimiento a sentencias de grupos ex armados. Fue mucho lo que debí leer, ver y conocer del lado más triste y crudo del ser humano. Tanto que me generó altos niveles de estrés que desembocaron en seis duros meses de insomnio. En aquel entonces pensé que me iba a morir ya que el cuerpo, al no estar descansado, genera síntomas de ataques de pánico. Fueron los seis meses más improductivos de mi vida.

Gracias a la vida me encontré con un libro, *Deja de ser tú*, de Joe Dispenza. Libro que contaba el funcionamiento del cerebro y cómo iniciarse en la meditación para mejorar estados de ánimo y salud física y mental. Al ser abogada y, por tanto, absolutamente estructurada, al principio pensé que meditar iba

a ser una pérdida de tiempo, pero como ya no tenía nada que perder después de haber visto a varios médicos, me inicié en el mundo de la meditación y de la medicina alternativa. Tuve el acompañamiento de dos médicos, Johana (médica bioenergética) y Luis (neuromodulador), quienes me ayudaron a hacer seguimiento de mis cambios.

Tres meses fueron suficientes para notar el cambio. No solo volví a dormir plácidamente, sino que el mágico cambio de mi semblante, cara, cuerpo, pelo, piel, ánimo y vida empezó a ser notado por los demás. Me sentía feliz. Empecé a contarle a todo el mundo el proceso que había vivido, a estudiar más sobre el tema, tanto así que mi trabajo de MBA trató sobre el bienestar y felicidad organizacional.

Mi vida se transformó. No solo porque mi salud mejoró, sino porque encontré mi propósito de vida: ayudar a otras personas (y a las organizaciones) en sus procesos de transformación.

Sigo siendo abogada, pero ahora es un *hobby*, porque me dedico de lleno al conocimiento y a compartir lo que la ciencia ha investigado sobre la felicidad para poder difundirlo de forma práctica y clara a todos los seres humanos.

Desde que descubrí aquel libro, no he podido parar de estudiar, investigar, explorar y probar todo aquello que iba aprendiendo sobre felicidad. Lo he ido compartiendo en conferencias, talleres y charlas en numerosos espacios, además de en sesiones de trabajo y proyectos en todo tipo de organizaciones.

Cuanto más iba exponiendo lo que verás en estas páginas, más me preguntaban si lo tenía reunido todo en un libro. Había llegado el momento de escribirlo. No es mi primera experiencia narradora. Desde muy pequeña sentí el gusanillo de la escritura. Por eso, este es mi sexto libro. Con que únicamente ayude a una sola persona, me sentiré plenamente dichosa.

Para muchos el tema de la felicidad suena como un algo vaporoso que no es posible medir y que es absolutamente subjetivo,

y tienen razón a primera vista. Pero lo cierto es que la felicidad tiene una ciencia detrás, una metodología y una forma de comprensión y de aprendizaje. Y que en este proceso de evolución es importante conocer y entender. Me explico: cuando se empieza a hablar de felicidad, lo primero que se debe mencionar es que existen una cantidad de mitos y leyendas sobre lo que se cree que es la felicidad.

Primer mito: hay gente que piensa que es estar todo el día a toda hora sonriendo, haciendo fiesta por todo lo que pasa, hablándole hasta a los postes. Y que, si ocurre alguna calamidad, algo que implique tristeza, como podría ser la muerte de un ser querido, la respuesta sería «no llores, no pasa nada, va a pasar a la otra vida». Y aunque esto puede ser cierto, la felicidad no se trata de no sentir otras emociones diferentes a una constante euforia. Hay momentos en los que se va a sentir tristeza, amor, rabia, angustia, miedo, fortaleza, etc. Y está bien. Ser feliz o espiritual no es dejar de sentir, sino qué se hace con lo que se siente.

Es vivir la emoción, analizarla y ser consciente de la importancia de la misma, a la vez que saber gestionarla. Así pues, la felicidad implica sentirte humano y sentir, gestionando siempre las emociones para no hacer daño a nadie.

Segundo mito: la relación entre el dinero y la felicidad. Miles de veces hemos oído decir que el dinero no compra o no da la felicidad pero, aun así, todo en el mundo se mueve por la extraordinaria ficción creada por el hombre: el dinero, que en el imaginario colectivo tiene toda clase de poderes, es solo una ficción. Por supuesto hay una estrecha relación entre el dinero y la urgencia de satisfacer las necesidades básicas, y podría decirse que existe una relación de emocionalidad con el dinero, pero una vez satisfechas dichas necesidades esta relación desaparece o debiera desaparecer pues fuera del bienestar material al dinero no le es posible ir más allá.

Podríamos decir que no tener dinero puede producir gran infelicidad, especialmente si hablamos de no poder satisfacer necesidades básicas, pero tenerlo no garantiza de por sí la felicidad

pues el dinero no puede comprarla, aunque muchas veces se convierta en la única razón para vivir y su escasez, e incluso su abundancia, puedan llevar a que el nivel de insatisfacción sea enorme. Es evidente que una persona que viva en el sistema del dinero, es decir, todos, debe tener cubiertos unos aspectos básicos para poder sobrevivir. De acuerdo con la pirámide de Maslow, los básicos satisfechos dan paso a otras prioridades.

Lo interesante con esta ficción es cuando los básicos ya no constituyen la parte más baja de la pirámide. Y, si a ello se le une un hermoso concepto llamado «ego», que, como bien dice un amigo, «es la enfermedad del alma», la situación se vuelve muy difícil. Esto significa que la persona pasa a convertirse en acumulador, es decir, no solo tener lo necesario para su satisfacción personal con templanza sino acumulación de cosas materiales solo por el placer de acumular.

Con el tiempo uno se da cuenta de que la acumulación no tiene sentido si no hay con quien compartirla y si no se disfruta todo lo que se tiene. Conozco a muchas personas con muchos millones en su cuenta, bienes materiales absolutamente extraordinarios pero en depresión total, que no disfrutaban nada, con un alto nivel de insatisfacción en su vida y cero agradecimientos de lo que se tiene.

¿Para qué tanto si no lo vas a disfrutar ni a agradecer?

Tercer mito: búsqueda de la felicidad. A menudo se piensa que la felicidad es un tema de lucha a través del tiempo y que está dada desde un punto de vista externo, es decir, «seré feliz cuando tenga tal cargo» o «seré feliz cuando tenga el carro» o «seré feliz cuando me case o cuando tenga hijos». Todos estos deseos o proyectos, al ser externos, normalmente traen consigo un desgaste y, tristemente, una vez se logran ni siquiera se toma el tiempo para disfrutarlos como meta cumplida, pues normalmente por andar comparándose con los demás, ya se tiene una nueva meta adicional. El tiempo entonces marca un desgaste que trae consigo estrés, acumula estrés, produce depresión y ansiedad. La ciencia y el doctor Tal Ben Shahar lo han llamado

gráficamente la «carrera de la rata», una interminable carrera que no llega a ningún lado.

Todo esto nos lleva a que la felicidad es otra cosa. ¿Qué es? He recopilado varias definiciones de lo que la gente cree que es la felicidad.

«La felicidad para mí es un estado con altos y bajos, que depende de la decisión diaria de querer ser auténtico».

«Estar en equilibrio, a gusto con lo que tienes, lo que haces y lo quieres».

«La felicidad es un estado mental y espiritual que se alimenta de momentos positivos en los que experimentamos gozo, regocijo, esperanza, ilusión, expectativa, tranquilidad, entre otros».

«Estado de paz y plenitud».

«Sentimiento de plenitud personal».

«Estado total de satisfacción en el presente».

«Sentirse tranquilo con lo que eres y tienes».

«Habilidad que se desarrolla día a día».

«Para mí la felicidad es sentirse bien internamente aceptando lo que pasa alrededor y disfrutándolo».

«Principal objetivo de todo ser humano, nivel de sentirse a gusto con cada actividad o cosas que hace en su día a día y los logros que obtiene».

«Es actitud, aceptación y conocimiento de mí mismo. Es vivir el hoy».

«Estado de plenitud y satisfacción completa».

«Estado en el cual fluyes en calma, armonía y gratitud con las cosas que el universo te brinda».

«Felicidad es lograr la capacidad de disfrutar tus circunstancias y realidades independientemente de su naturaleza o de transformarlas para su disfrute».

«La felicidad es elegir siempre actuar desde el amor, amor hacia mí, hacia otros, hacia el mundo, hacia lo que no puedo controlar, hacia los regalos que me presenta la vida».

«Es la actitud con la que enfrento el día a día».

Llegué a realizar más de 15.000 encuestas sobre lo que es la felicidad, de cuyas respuestas se puede llegar a una conclusión: la felicidad, en realidad, es una decisión que tomamos, decidimos ser felices o no serlo, y es también una **habilidad que se desarrolla con la práctica**. Para ello que se requieren herramientas, porque efectivamente vinimos al mundo a ser felices pero debemos adiestrarnos, desarrollar dicha habilidad. Esas herramientas son las que quiero compartir contigo en este libro.

Antes de adentrarnos en el mágico mundo de la felicidad y su desarrollo mediante habilidades quisiera centrarme en un concepto: la felicidad como moda. Para algunas personas la felicidad es un tema que últimamente suena mucho, quizá demasiado, y creen que es una moda. Pero en realidad se viene hablando de felicidad desde, por lo menos, 500 años antes de Cristo. El tema es como hoy lo convertimos en un estilo de vida. La ciencia ahora nos dice cómo podemos lograrlo.

La felicidad es uno de los conceptos más viejos. Confucio (551 a. C. - 479 a. C.) ya hablaba de la felicidad en términos de las características que debe tener un «hombre superior» o «ser superior». Para él, la felicidad radica en parte en el buen relacionamiento con los demás y con su ser.

Por su lado, el Dalai Lama señala que la «felicidad no es un don, sino un arte que requiere de voluntad y práctica», es decir, reitera que es algo que se debe desarrollar. Y requiere de voluntad o decisión, disciplina para ser feliz, ya que necesita de un cambio de hábitos o estilo de vida. De la forma como nos relacionamos con nosotros mismos y vemos las circunstancias.

Por su parte, también ya Lao Tzu señalaba que cuando alguien se encuentra únicamente «pensando en el pasado, sufrirá de depresión, cuando piensa solo en el futuro sufrirá de ansiedad, pero cuando se encuentra en el aquí y ahora, estará en paz y felicidad». Conceptos muy interesantes y antiguos, pero que determinan todo lo que hoy se está investigando al respecto.

Sobre todas esas bases, la ciencia ha investigado sobre algunas habilidades a desarrollar. En este libro quiero compartir las habilidades de felicidad (relaciones interpersonales, *mindfulness*, comunicación, hábitos mentales positivos, gratitud e innovación). Todo ello, sustentado en investigaciones, estudios, datos y cifras.

Además, en cada capítulo encontrarás numerosas actividades, sencillas de llevar a cabo, Y, para que puedas crear los hábitos que desarrollen las habilidades para ser feliz. También podrás ver numerosas historias de CEO, presidentes, directivos y personas comunes que se han adentrado en el camino de ser felices.

Espero que te resulte muy útil. Me encantaría que compartieras tu experiencia y comentarios conmigo en mi página web: www.pilaribanezspeaker.com